

Елена Литовченко



16+

ПРАКТИЧЕСКАЯ
ГЛИНОТЕРАПИЯ

ТАКТИЛЬНЫЙ ОПЫТ В ПСИХОТЕРАПИИ



Елена Литовченко

**Практическая глиноterapia.
Тактильный опыт в психотерапии**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Литовченко Е.

Практическая глиноterapia. Тактильный опыт в психотерапии /
Е. Литовченко — «ЛитРес: Самиздат», 2019

ISBN 978-5-532-08606-7

Книга содержит открыто, смело описанные истории о работе с глиной, которые могут вдохновить читателя к его собственному самопознанию. Она предназначена для широкого круга читателей: тех, кто интересуется саморазвитием, профессиональных психотерапевтов, психологов и специалистов, помогающих профессий, а также студентов психологических, педагогических и смежных областей.

ISBN 978-5-532-08606-7

© Литовченко Е., 2019
© ЛитРес: Самиздат, 2019

Содержание

Конец ознакомительного фрагмента.

14

Введение

Эта книга представляет новый способ интерпретации глиноterapia.

Как арт-терапевт, я убеждена, что глиноterapia может помочь нам решить и глубокие, и самые обычные проблемы.

Глиноterapia – это психотерапия, которая дает форму и «голос» чувствам, которые трудно выразить словами.

Глина, благодаря своему характеру матери-земли, способна связать нас с опытом рождения и устранить многие из рациональных сопротивлений, которые препятствуют подлинному выразительному проявлению личности и общению.

Поскольку прикосновение является одним из первых каналов общения, используемых людьми, работа с глиной облегчает доступ к очень старому способу выражения, который является центральным в первые годы жизни, когда словесный язык еще не развит.

Таким образом, мы можем позволить «говорить» телу и его старым воспоминаниям через язык, не являющийся вербальным.

Кому нужна глиноterapia?

Она предназначена для детей и подростков, взрослых и пожилых людей, т.е. для всех, кто страдает, независимо возраста, от последствий болезни, социального расстройства, траура, изоляции, несчастного случая и под.

Художественный опыт для этого не требуется.

Глиноterapia помогает начать процесс изменений, найти путь к самым глубоким стремлениям, раскрыть потенциал или просто научит «дышать», когда жизнь становится слишком темной.

Работа с глиной также способствует богатому и глубокому эмоциональному выражению, сопровождая и улучшая словесное общение, обеспечивает контакт с бессознательным материалом, облегчает терапевтическую работу на проективном и символическом уровне.

Глиноterapia может использоваться в дополнение к другим видам междисциплинарной медицинской помощи (психотерапия, реабилитация и т.д.).

Благодарности

В первую очередь мне хочется поблагодарить своего супруга за постоянную поддержку в любых моих начинаниях.

Я хочу выразить благодарность преподавателям Института практической психологии «Иматон», а также коллегам, под влиянием которых сложилось мое профессиональное мышление.

Слова глубокой благодарности – кандидату психологических наук, заслуженному доценту Кубанского государственного университета, арт-терапевту Нине Викторовне Балабановой, которая на протяжении нескольких лет вела меня по прекрасной творческой дороге, влюбив в арт-терапию, вдохновляя на дальнейшее развитие.

Я хочу выразить признательность психологу, глинотерапевту Янкиной Марии Евгеньевне за открытие для меня такого волшебного материала, как глина.

Я также благодарна за очень значимую поддержку Линн Соутер-Андерсон (Lynne Souter-Anderson), основателю Сообщества глинотерапии Великобритании.

О глине

Глина позволяет участникам арт-терапии сразу настроиться на глубокое понимание себя через чувство осязания. В глиняном моделировании участвуют две руки, работающие вместе, создавая формы, которые населяют трехмерное пространство. Поверхность материала может обрабатываться с помощью нескольких вмешательств. Но кроме этого, глина обладает способностью приспосабливаться к любым эмоциям. В этом материале можно запечатлеть что-либо,

а затем изменить получившееся или переключиться на другой объект. Таким образом, лепка из глины позволяет использовать бесконечный диапазон возможностей, не прибегая к помощи слова. Это делает глину идеальным терапевтическим средством для различных ситуаций.

Глина – сенсорная среда искусства. Прикосновение к ней соединяет нас с землей, поскольку она производится из ила древних русел рек. Это может соединить нас с нашим детским «я», напомнить о том времени, когда, копаясь в почве, мы делали куличики из песка и грязи.

Глину можно прессовать, растягивать, придавать ей форму, толкать и др., что позволяет использовать ее для снятия напряжения.

Прохладная глиняная поверхность мягкая на ощупь. Когда человек разглаживает глину, он может чувствовать, что стремится к той части себя, которая нуждается в такой заботе.

Глинолерапия предлагает пациентам богатую возможность справиться со сложными эмоциями и опытом в чувственном формате. По желанию человека она превращается в конкретный объект, который можно хранить, рассматривать, обдумывать и анализировать. Но произведение из глины может быть перестроено и разбито, поскольку создатель прорабатывает свои эмоции и проблемы, мысли и чувства.

Глинолерапия отличается от других форм арт-терапии тем, что среда работает с человеком, а не против него.

Когда клиент рисует, ему приходится контролировать свои действия. С глиной все линии могут быть сглажены, переделаны и нет никакого беспокойства о расходовании материалов.

В своей книге «Исцеляющее искусство глиняной терапии» Патриция Шервуд (Patricia Sherwood) объясняет, что «глиняная работа похожа на Золушку в искусстве лечения. Она все еще ждет, чтобы мир «открыл» ее магию, ее красоту и способность трансформировать источники человеческих страданий в ресурсы для инсайтов и торжества»¹.

Глина известна как регрессивная среда, у многих клиентов она вызывает чувства и воспоминания из детства и позволяет «встретиться» с трудными или сложными эмоциями.

Глинолерапия является неотъемлемым элементом инструментария терапевта. Это среда, которая взаимодействует с клиентами, позволяет им обрабатывать переживания и эмоции, которые они испытывают, и восстанавливаться физически. Опыт работы с глиной несет неоценимую пользу для личности.

Инструменты для лепки:

Стол, застеленный клеенкой.

Тряпка или бумага под изделие.

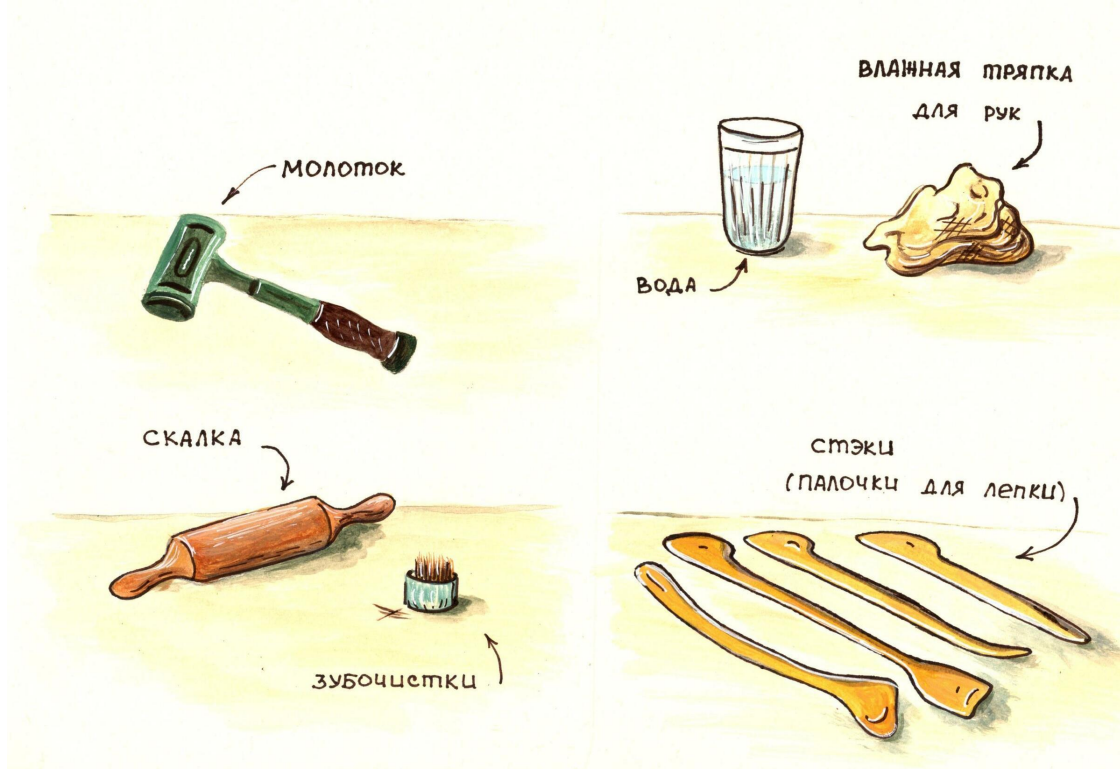
Стакан с водой и влажная тряпка для рук.

Стеки (палочки для лепки), скалка, молоток (резиновый или деревянный), зубочистки и другие подручные средства.

Наждачная бумага для затирки высохшего изделия.

Кисти и акриловые краски.

¹ Sherwood P. The Healing Art of Clay Therapy. – Camberwell: ACER Press, 2004. – P. 5. (перевод цитаты – Е.Л.)



Эмоции

Эмоции – это «транспортные средства», которые прокладывают путь к гармоничной жизни. 80% информации мы получаем невербальным путем, в том числе и через эмоции. Нужно осознавать и понимать их: это помогает восстановить откровенность отношений с самим собой и окружающими.

Зигмунд Фрейд писал о том, что подавленные эмоции не умирают, а изнутри продолжают влиять на человека. Метод эмоционально-образной терапии – современная ветвь психотерапии, созданная Николаем Линде, в основе которой лежит воздействие на психосоматическое состояние посредством работы с образами.

При использовании в глинотерапии этого метода появляется возможность быстрее достичь положительных результатов терапии и улучшить самочувствие клиентов.

Учиться наблюдать и понимать свои эмоции помогает упражнение, взятое из книги доктора Стивена Хайеса (Steven C. Hayes) «Перезагрузи мозг. Решение внутренних конфликтов»². Его можно выполнять при возникновении неприятных эмоций. В начале практики лучше работать с эмоцией, которая не слишком интенсивна.

Ниже приводится инструкция по выполнению упражнения.

Выберите время, когда вы испытываете сильные эмоции, но не настолько, чтобы вы ощущали подавленность.

Шаг первый: определите эмоции.

Если вы чувствуете сразу несколько эмоций, просто выберите одну (позже вы можете вернуться и выполнить это упражнение с другими эмоциями, если захотите).

Если у вас возникают проблемы с выявлением эмоций, посидите немного и обратите внимание на свои физические ощущения и мысли. Подумайте, можете ли назвать эмоцию (например, грусть, гнев, стыд).

Если вам это удалось, запишите название на листке бумаги.

² Хайес С., Смит С. Перезагрузи мозг. Решение внутренних конфликтов. – СПб.: Питер, 2014. – 320 с: ил.

Шаг второй: отделите эмоцию от себя.

Теперь, когда вы определили эмоцию, закройте глаза (если это безопасно для вас) и представьте, что вы поместили эту эмоцию на полтора метра впереди себя, затем взгляните на нее. Позже вы вернете ее обратно, но сейчас позвольте себе немного отдалиться, чтобы понаблюдать за своей эмоцией.

Шаг третий: придайте эмоции форму.

Теперь, когда перед вами эмоция, закройте глаза и ответьте на следующие вопросы:

—

Если бы ваша эмоция имела размер, какой она была бы?

—

Если бы у вашей эмоции была форма, какой бы она была?

?

—

Если бы у вашей эмоции был цвет, какой бы он был?

Просто посмотрите несколько минут и узнайте, что это такое. Когда вы будете готовы, вы можете позволить эмоции вернуться на свое первоначальное место внутри вас.

После упражнения необходимо проанализировать свой опыт.

Когда вы выполнили это упражнение, что вы заметили? Возникли ли у вас какие-либо изменения в эмоциях, когда отошли от них на некоторое расстояние? Изменилась ли ваша реакция на эмоцию? Какой размер, форму и цвет вы представили? Какие эмоции остались у вас после завершения упражнения?

В глинотерапии после выявления эмоции, которая негативно влияет на самочувствие клиента, клиенту нужно рассмотреть (с закрытыми глазами), где она находится в теле, какого она цвета, размера, какова на ощупь. И вылепить увиденное.

Работа с эмоциями посредством глинотерапии улучшает качество человеческих отношений, фокусируясь на эмоциональном факторе, который необходим каждому человеку. Она помогает лучше осознавать теневую сторону личности и, следовательно, способствует улучшению самочувствия и развитию.





Психосоматика

Психосоматические заболевания иллюстрируют связь, существующую между нервной и иммунной системой. Когда моральное состояние находится под сильным стрессом, физическое тело быстро показывает сигналы бедствия.

Причины известны: под воздействием стресса организм вырабатывает кортикостероидные гормоны, снижающие иммунную защиту. Если внешний стимул недолговечен, организм восстанавливается самостоятельно. С другой стороны, если его интенсивность сильная, повторяющаяся и длительная, иммунная защита понижается, что неизбежно приводит к поражениям. Однако каждый человек реагирует по-своему, в зависимости от его способности справляться со стрессом.

Психосоматические заболевания составляют более половины случаев, с которыми обращаются к врачам, и по статистике, 90% всех заболеваний усугубляются негативными эмоциями.

Наше тело никогда не лжет, и его сообщения могут принимать форму симптомов, которые сознательная личность способна услышать и устранить дисбаланс или внутренний конфликт.

Стресс – это не просто результат трудной ситуации. Многие люди сталкиваются с серьезными проблемами, не заболевая. Когда в наших телах вспыхивает болезнь, реальный вопрос не в том, какой стресс вызвал его, а в том, почему он так сильно влияет на нас. Ведь если бы весь наш гнев был «соматизирован», среди нас было бы мало выживших.

Глиноterapia позволяет человеку прийти к позитивной трансформации себя. Через превращение бессознательной проблематики в художественное произведение человеку удается преодолеть свои личные трудности (страх, страдание, разочарование и т.п.), облегчить свое состояние.

Глиноterapia может применяться в качестве поддерживающей терапии при медикаментозном лечении практически всех видов заболеваний, а также в качестве поддержки после проведенного курса терапии.

После одной или нескольких сессий глинотерапевт предлагает клиенту отпустить контроль, позволив себе творить. На протяжении сессий движения или форма могут повторяться. Глинотерапевт сосредотачивает свое внимание на этом повторении и призывает своего клиента снова поработать над ним.

После каждой сессии клиенту предлагается рассказать о своих проблемах и чувствах, которые они вызывают у него. Это необходимо для лучшего осознания себя и жизненных ситуаций. Достижение баланса и гармонии между формой и движением позволяет многим клиентам чувствовать себя победителями над собственными ограничениями. Работа с глиной улучшает ритм и глубину дыхания, способствует быстроте ума и спокойствию.

Глинотерапевт не интерпретирует работу своего клиента, он только подталкивает его к размышлениям над создаваемым в глиняном пространстве. Действуя через художественный процесс, глинотерапевт пробуждает определенное внутреннее осознание и опыт, недостаток или избыток которого вызвали возникновение дискомфорта.

Лепка из глины обладает регенерирующим эффектом, дает ощущение безопасности. Работая двумя руками, каждый соединяется с силами, действующими в трех измерениях пространства. Как будто тот, кто лепит из глины, сам становится более тяжелым, более объемным или более устойчивым. Работа с глиной возвращает клиента к элементу конкретности, организации и концентрации.

Следующее упражнение можно использовать в рамках работы с психосоматическими проблемами.

Нужно представить свое заболевание, его символ (используя метод эмоционально-образной терапии (ЭОТ), описанный в этой книге) и вылепить его из глины, поговорить о нем и с ним, высказав все, что захочется. Далее по желанию можно трансформировать его (даже очень грубо).



В конце сессии можно предложить клиенту вылепить знак бесконечности как символ, несущий здоровье и благополучие.

Фактически этот психологический метод основан на концепции «психосоматического» здоровья: болезнь и ситуация дискомфорта могут быть проявлены (и следовательно, устранены) через искусство.

Идея состоит в том, что болезнь или психологический стресс могут использовать глино-терапию как средство общения, чтобы быть выраженным и смягченным.

Семейная системная терапия

Подход семейных и системных расстановок – это терапевтический и / или организационный подход контекстуального, системного и феноменологического типа.

Расстановки используют символическое представление, сенсорное восприятие и свободное движение в качестве главных рычагов к поиску нового баланса для человека и / или системы.

Они включают в себя, среди прочего, некоторые аспекты транзактного анализа, гештальта, гипнотерапии и психодрамы.

Предшественниками этого подхода являются Вирджиния Сатир (Virginia Satir), Эрик Берн (Eric Lennard Berne), Милтон Эриксон (Milton Erickson) и Иван Бузормени-Надь.

Область системной терапии учит нас тому, что каждая система имеет право на существование, что все ее члены взаимосвязаны: то, чем живет один человек, будет влиять на всю систему, а то, что происходит в системе, будет иметь влияние на каждого. Динамика накапливается внутри системы, чтобы сохранить баланс.

Члены семьи связаны друг с другом через поколения, через сильные узы верности и любви. Эти связи могут быть неосознанны. Они «заставят» некоторых людей взять на себя судьбы других – из своего Рода. Любой тяжелый опыт, который не был усвоен системой, будет передан.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.